Эрик Бертран

ЛАРССЕН



НА ПРЕДЕЛЕ

НЕДЕЛЯ БЕЗ ЖАЛОСТИ К СЕБЕ

Эрик Ларссен

На пределе

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»
2013

УДК 159.923.2
ББК 88.352

Ларссен Э. Б.

На пределе / Э. Б. Ларссен — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2013

«Адская неделя» – это спецкурс, который в норвежской армии используется при подготовке бойцов спецназа. Эрик Бертран Ларссен, прошедший такую подготовку, предлагает «гражданскую версию» – 7-дневный продуманный интенсив, на который способен любой человек, независимо от рода его занятий. Зачем? Чтобы ощутить вкус жизни, значение простых вещей и узнать, на что вы в действительности способны, а главное – получить импульс для перемен к лучшему. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.2
ББК 88.352

© Ларссен Э. Б., 2013
© Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2013

Содержание

Петля на прямой линии жизни 6
Часть первая. Подготовка 10
Лагерь в Трендуме[5], лето 1992 10
Для чего проходить адскую неделю? 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Эрик Бертран Ларссен
На пределе
Неделя без жалости к себе

Издано с разрешения Stilton Literary Agency

Все права защищены. Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издателя.

© Erik Bertrand Larssen, 2013.
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

* * *

Посвящается Луизе – любви всей моей жизни и моей музе

Петля на прямой линии жизни

Плывут две молодые рыбешки, а навстречу им рыба постарше. Она кивает им и говорит: «Доброе утро, ребята. Как водичка?» Юнцы проплывают еще немного, тут один из них поворачивается к другому и спрашивает: «А че такое “водичка”?»
Из речи Дэвида Фостера Уоллеса[1] перед выпускниками Кеньонского колледжа в 2005 году

Один день сменял другой, а я не знал, что это и есть жизнь.
Стиг Йохансcон[2]

Две эти цитаты связаны одной темой. Они говорят о жизни, окружающей нас ежедневно, всегда и повсюду, и которую мы по этой самой причине редко замечаем.

Представьте свою жизнь в виде длинной прямой линии. Вы родились, живете, а спустя много лет умираете. Вы живете в благополучной стране. Примитивная борьба за выживание, которая так актуальна для многих людей на Земле, мало вас занимает.

Однако с возрастом вы осознаете, что каждый ваш день похож на предыдущий. Недели и даже годы пролетают по одному сценарию. Возможно, вам уже трудно их различить.

У вас есть все необходимое. В целом жизнь вас устраивает.

Чаще всего дела идут ни шатко ни валко.

Скорее всего, вы испытывали взлеты и падения, но по большей части события плавно перетекали одно в другое.

И все же чего-то не хватает. Наверное.

А теперь еще раз представьте, что жизнь – длинная прямая. Вообразите, что вы намереваетесь нарушить эту линию, сделав в цепи событий огромную петлю в виде одной недели, во время которой вы отступите от повседневной рутины, привычек и взглядов, руководствуясь которыми вы живете. Может, это как раз то, что вам нужно, – нечто новое, ряд испытаний, способных заставить выйти за пределы обыденности. Ведь так легко увязнуть в рутине, привыкнуть к проторенной колее и прийти по ней в тупик.

Я везунчик: мне довелось поработать в самых разных условиях, отраслях, бизнес-сферах, среди разных социальных групп. Я трудился в компаниях, занимающихся телекоммуникациями и финансами, был специалистом по кадрам, работал со спортсменами и тренерами пятнадцати национальных сборных в Норвегии и за ее пределами, во всевозможных дисциплинах – от рукопашного боя, гольфа и парусного спорта до лыжных гонок по пересеченной местности и тхэквондо. У меня есть опыт взаимодействия с Navy SEAL[3], SAS 22[4] и представителями норвежских войск специального назначения. Большую часть времени я работал в Норвегии, но в последнее время много путешествую по всему миру, делюсь своим опытом. Каждую неделю я общаюсь с менеджерами и специалистами из всевозможных областей.

Свои знания и опыт я получил от выдающихся людей. От тех, кто гордится своей профессией, трепетно относится к своему делу, к своим коллегам и руководителям. Это уверенные в себе люди с сильным характером. Но и среди них есть те, кто не похож на остальных, –

---

[1] Дэвид Фостер Уоллес – американский писатель, мыслитель-эссеист. *Здесь и далее – примечания переводчика.*

[2] Стиг Йохансcон – шведский писатель.

[3] United States Navy SEAL – основное тактическое подразделение сил специальных операций ВМС США, предназначенное для разведки, проведения специальных и диверсионных мероприятий, поисково-спасательных операций и других задач.

[4] Special Air Service – Специальная авиадесантная служба, подразделение вооруженных сил Великобритании. 22-й полк SAS образован во время Второй мировой войны.

это офицеры войск специального назначения. И в Норвегии, и за ее пределами. Этим людям удалось совершить переворот в моем мировоззрении. Во многом благодаря тому, что я называю ментальной подготовкой.

Один из важнейших элементов такой подготовки – адская неделя. Я разговаривал с матерыми офицерами британского спецназа, и после пары кружек пива, когда атмосфера становилась дружеской, замечал, сколько историй и воспоминаний о совместно пройденных испытаниях проистекает из той самой недели. Эти невероятно сильные духом люди спустя много лет ностальгируют по тем временам, они вспоминают их с юмором, нескрываемым удовольствием и гордостью. Большинство из них признают, что эта неделя была не только испытанием на физическую выносливость, но и полезным уроком, глубоко содержательным от начала и до конца.

Я хочу предложить вам гражданскую версию адской недели.

В этой книге я расскажу о том опыте, который я приобрел, прожив такую неделю. Моя неделя началась в пять часов утра в понедельник и закончилась в десять вечера в воскресенье, когда я отправился спать. В промежутке между этими точками произошла замена моего прежнего «я» улучшенной, более осознанной версией. И вы всего за неделю можете стать лучшей из всех возможных версий себя. Проведите адскую неделю в ближайшее время, чтобы увидеть, как она работает, создать импульс и прочувствовать его силу. Вы определенно не пожалеете.

Любому из нас чертовски хорошо известно, что нужно сделать, чтобы дела шли лучше, чтобы мы преуспевали и гордились собой. Но мы этого не делаем. Мой опыт показывает: адская неделя дает понять, что ежедневно предпринимать необходимые для успеха действия вовсе не так страшно, как кажется. Ваша неделя будет состоять из простых идей и простых действий. Вы будете есть здоровую пищу. Каждый день заниматься спортом. Эффективно отдыхать. Слушать окружающих. Сосредоточенно работать. Рано вставать. Рано ложиться. Доводить начатое до конца. Отсекать ненужное. Правильно расставлять приоритеты. Внимательнее относиться к окружающим. Вы станете оптимистичными, энергичными, настойчивыми, активными, предприимчивыми. На одну неделю вы превратитесь в лучшую версию себя. Всего на неделю. Это много или мало? В любом случае этот опыт останется с вами на всю жизнь.

У вас может возникнуть впечатление, что я тот парень, который полагает, будто достаточно рано просыпаться и мчать во весь опор, и всю жизнь дела будут идти как по маслу. Конечно же, все не так просто. Но с другой стороны, в некоторой степени так оно и есть. Недостаточно до упора жать на газ. Нужно также быть полностью вовлеченным в процесс, уметь находить равновесие, понимать жизнь и проживать ее на всю катушку.

Жизнь каждого человека уникальна. Для одних она состоит из череды трудностей, для других – сплошь из безоблачных дней, третьим знакомы и подъемы, и спады, а у четвертых дела идут относительно ровно. И все же я верю, что любой человек, независимо от того, в каких обстоятельствах он находится, может сделать свою жизнь лучше.

Некоторые считают стремление к саморазвитию эгоистичным. Но не стоит забывать, что, будучи на высоте, вы имеете возможность помогать окружающим. Неслучайно в самолетах просят сначала надеть кислородную маску на себя и только потом помогать другим пассажирам.

Другими словами, не нужно опасаться, что моя адская неделя сделает из вас чудовище. Скорее наоборот. Вы станете лучше. Обретете гармонию и цельность. Да, вы станете более продуктивным, но, кроме этого, еще более приятным человеком, чем были прежде.

Техники, инструменты и способы развития самосознания, которые я описал в этой книге, просты. Просты настолько, что зачастую действуют отталкивающе: могут ли они быть эффективными? Их простота выглядит избитой, а потому многие проявляют скептицизм: как нечто столь элементарное способно повлиять на трудные, сложные, даже безнадежные ситуации?

С наибольшей долей критики к моим словам относятся хорошо образованные люди за сорок, занимающие видное положение в мире бизнеса. И я понимаю их скепсис. Когда-то я и сам отнесся бы с недоверием к адской неделе.

Мне присущи консервативность и рациональность, я впитал их в своей семье. Условия, в которых мне пришлось работать, лишь укрепили мои взгляды. Но со временем я пришел к осознанию той невероятной силы, какой обладают эти техники. И это стало важным шагом. Ведь для того чтобы техники работали и приносили результаты, нужно в них верить, полностью погружаться и применять в своей жизни. Бесспорно, утверждение, что нечто простое способно произвести колоссальный эффект, вызывает сомнения. Но бесспорно и то, что скептик, который возьмется за дело небрежно и вполсилы, лишь утвердится в своих подозрениях.

Чаще всего мы думаем так: мне не нужна инструкция, чтобы пользоваться фотоаппаратом, работать на компьютере, сколотить ящик для стола. Возможно, так оно и есть. Как правило, мы без промедления бросаемся эксплуатировать фотоаппарат, так и не узнав, как использовать его потенциал на всю катушку.

То же самое происходит и в жизни. Большинству людей удается запустить необходимые механизмы. И они работают исправно. При этом невероятно полезные книги о том, как сделать свою жизнь насыщенной, добиться потрясающих результатов, в полной мере реализовать свой потенциал, обрести равновесие – в общем, как жить лучше, лежат без дела. Большинство думают так: «Никто не имеет права вмешиваться в мою жизнь и диктовать мне, как жить. Я делаю то, что делаю, и надеюсь на лучшее».

Не подумайте, что я говорю о том, будто есть книга, которая даст ответы на все ваши вопросы. Но я твердо убежден: существуют простые инструменты, способные сделать вашу жизнь лучше, кем бы вы ни были.

И еще один важный момент: речь идет не о том, чтобы стать лучшим человеком *в мире*, – а о том, чтобы стать лучшей версией *себя*. Именно *ваше* определение успеха имеет ключевое значение. Вы должны решить, какая жизнь будет для вас достойной.

Звучит просто, но вместе с тем это не так легко. Как и большинство людей, вы можете решить отложить инструкцию и взять фотоаппарат в надежде сделать снимки приемлемого качества.

Если перспектива, которую я предлагаю, все же вдохновит вас, то адская неделя несомненно привнесет в вашу жизнь свежую струю. Вы получите новый опыт, который сможете использовать всю оставшуюся жизнь. Решайте, прожить ли вам неделю на пределе. Решайте, делать это как следует или спустя рукава. Эта книга работает так же, как и многие ей подобные, – настолько, насколько книга способна работать. Она поможет вам сделать паузу, задуматься, усвоить урок и что-то изменить в своей жизни. Вы можете извлечь из нее пользу и не практикуя адскую неделю. Но практика – хорошее подспорье.

Для начала прочтите книгу целиком – желательно за одну-три недели. Едва ли вам понадобится больше времени, учитывая ее небольшой объем. Затем начните готовиться к *своей* адской неделе. Подготовка должна в идеале занять минимум три недели, но не больше месяца. После этого приступайте к делу.

Идут дни. Проходят недели. Пролетают годы. Если посчастливится, мы проживаем невероятное число недель. Если вы доживете до восьмидесяти лет, то в вашем распоряжении будут 4160 недель. Какие из уже прожитых недель вы помните? Какие из них преподнесли вам лучший урок? В какие вам удалось чего-то добиться? Какие оказались значимыми? Какие приблизили вас к цели, к осуществлению вашей мечты?

Эта книга – лекарство, которое я вам прописываю. Оно призвано дать вам ответ на вопрос, какой потенциал в вас заложен, и направить по нужному пути.

Возможно, именно эту неделю вы запомните лучше остальных. Приглашаю вас провести ее вместе.

Эрик Бертран Ларссен,
Осло

Часть первая. Подготовка

Лагерь в Трендуме[5], лето 1992

Из всех битв, выпавших на долю Navy SEAL, самой важной оказалась первая: борьба и победа разума над телом.
Неизвестный автор

Пожалуй, в этой стране я единственный, кто испытал на себе адскую неделю в вооруженных силах. Этот опыт я получил в военном колледже. Конечно, на моем веку были и другие похожие тренировки – не менее трудные и поучительные. И хотя я неплохо показал себя в этих непростых испытаниях, видит бог, многие парни дали мне фору. Например, я прошел подготовку в Marine Commando[6] и SAS, режим тренировок в которых считается самым жестким. И все же, несмотря на то что время от времени я упоминаю в книге свой армейский опыт, я не считаю себя таким уж брутальным. Рядом со мной было великое множество крутых парней, которые в этих испытаниях показали себя более способными, стойкими, сильными и здравомыслящими, чем я. Но я чувствую невероятную гордость за свои достижения, потому что помню, с чего начинал. Я был довольно хилым неуверенным в себе мальчиком, который едва ли видел себя хорошим солдатом или офицером. Именно это несоответствие и возможность его преодолеть заставили меня учиться с удвоенной силой. Опыт, который я получил, стал очень важным. И я доволен, что мне довелось его пережить. Я стал крепче, увереннее в себе и взрослее. И адская неделя – одна из причин этих перемен.

Но летом 1992-го, стоя в окружении других новобранцев на плацу в лагере Трендума, я чувствовал себя совершенно иначе. Это действительно мое место? Хочу ли я прожить адскую неделю?

Не знаю. Не уверен. Я был взволнован, но вместе с тем готов рискнуть. Ожидание выдалось длинным и трудным во многих смыслах. Я стою по стойке смирно, затем – в положении «вольно». Руки за спиной, между каблуками около трех сантиметров. Я гораздо более спокоен, чем несколько секунд назад. Стараюсь дышать медленнее, чем бьется сердце. Я в полном снаряжении, на мне правильная униформа. Полевая униформа. На голове – кепи. Полевое кепи. Ботинки начищены до блеска. Взгляд прямо перед собой. Легкая испарина. Жду. Прихожу в себя.

Сто двадцать новобранцев стоят по стойке смирно перед казармами. Я все еще слышу, как бьется мое сердце.

Накануне мне никак не удавалось уснуть. Когда я наконец провалился в сон, меня разбудил голос офицера: «Подъем!» Перед глазами стоял серый рассвет Трендума. Через несколько минут кровать была заправлена, снаряжение готово. Я выскочил из здания и вытянулся по стойке смирно. На траве еще лежала роса.

Офицеры стоят напротив и смотрят на нас. Изучают. Они выглядят серьезными. Хмурятся. Мы напряжены. Стараемся казаться собранными.

Блуждающий взгляд широко раскрытых глаз. Начинается движение, новобранцы поправляют кепи, заталкивают шнурки в ботинки, затягивают шнуры вещмешков и делают шаг назад. Пуговицы должны быть застегнуты. Снаряжение проверено: на месте ли обойма, лопата,

[5] Трендум – населенный пункт в норвежском округе Акерсхус.
[6] Marine Commando – Королевская морская пехота Великобритании.

защитная маска, индивидуальный перевязочный пакет, штык и письменные принадлежности? Оружейный ремень – отрегулирован.

Отстающие – те, кто все еще не занял свое место в строю, – гримасничают. Они отчаянно пытаются не оказаться в числе последних, бросая растерянные взгляды на офицеров – не заметили ли. Никто не говорит ни слова. Тишину нарушают лишь стук ботинок об асфальт, звук винтовок, скребущих гравий, и удары тяжелых вещмешков, сброшенных на землю.

Чувствую смятение, но сохраняю боеготовность. Меня воодушевляет, что мы наконец приступаем к делу. Но страх все же есть. Я не знаю, на что обращать внимание, на чем сосредоточиться. Я не уверен, есть ли у меня нужные качества, чтобы выдержать предстоящие испытания.

Адская неделя – название говорит само за себя. Неделя на пределе только что началась. Догадываюсь, что в ближайшие дни мне понадобятся сила воли, смелость, упорство, выносливость, способность ясно мыслить в условиях стресса и делать свое дело, даже когда вымотан, обозлен, голоден и хочешь спать. Несколько следующих дней покажут, способен ли я руководить людьми в боевых условиях и могу ли позаботиться о себе в трудной ситуации. На основании этих результатов будет приниматься решение, насколько моя кандидатура подходит для обучения на офицера.

Я предвижу грязь, бесконечную строевую подготовку, громкие команды офицеров, будущее напряжение, боль, обескураженность. Я представляю, как будет тяжело. Один из офицеров выходит вперед и встает перед нами. Он рявкает несколько коротких указаний, и мы загружаемся в автомобили. Следующая остановка – ад.

Несколько дней спустя: «Бег в полевых условиях. Держаться желтой разметки. Не останавливаться». Инструкции просты, но у нас все равно остается масса вопросов. Как долго придется бежать? Как далеко? Что будет происходить по дороге?

Отмашки на старт давались через определенные интервалы, поэтому каждый новобранец двигался в одиночку. Я все бежал и бежал – и чувствовал себя довольно неплохо. Я обогнал несколько человек, стартовавших передо мной. Я бежал через болота, леса, поля. Мои ноги промокли. Не представляю, как долго я бежал. Час. Два. Может быть, даже три.

На вершине длинного склона стоял офицер-инструктор – истинный северянин и человек, который полностью отдает себя работе. С сильным северным акцентом он произнес: «Ты показал хорошее время. Теперь покажи, насколько хорошо ты стреляешь».

Мне вручили стандартного образца армейское оружие – автоматическую винтовку AG-3 – и велели прострелить пять воздушных шаров, висевших на противоположной стороне полигона. Я попал в два из них.

«Отвратительно. В наказание – три круга бегом», – произнес инструктор. Моя стрельба его явно не впечатлила. Штрафной маршрут пролегал по грязевой полосе препятствий. Поразительно, насколько холодной может быть грязь в разгар лета. Она была жутко холодной. Я судорожно глотнул воздуха и двинулся с места. Густая, липкая коричневая грязь замедляла мой бег. Приходилось бороться за каждый метр, и мне казалось, что я просто барахтаюсь на месте. Я словно плыл в патоке.

В этой ледяной грязи я пробыл целую вечность. Никогда в жизни мне еще не было так холодно. Когда три круга наконец закончились, мне приказали бежать дальше. Я тащился вперед, чувствуя, как с каждым шагом тяжелеет униформа и деревенеют мышцы. Меня колотило, зубы стучали. Бедра начала сводить судорога. «Продолжай, – говорил я себе, – движение тебя согреет». На этом участке грязи я словно оставил свое ощущение физического тонуса и ясности мыслей, я вдруг почувствовал себя сломленным.

Повесив голову и еле волоча ноги, я закончил дистанцию. Я с трудом добрался до палатки, где мне сказали поменять одежду. Перестав бежать, я ощутил холод еще отчетливее. Никогда прежде со мной такого не случалось – я просто не мог унять дрожь. Меня трясло.

Пальцы так окаменели, что не слушались меня, я едва смог расстегнуть пуговицы на униформе. Из носа текли сопли, изо рта – слюни.

В конце концов я оказался в одних трусах. Обхватив себя руками и пытаясь унять дрожь в коленях, я принял позу эмбриона, пытаясь хоть как-то согреться. Я был в полной апатии, у меня не было сил даже на то, чтобы найти свой рюкзак и достать сухую одежду. Перед собой я заметил другого новобранца. На нем был толстый вязаный свитер. Мы не были знакомы, но я уже видел его раньше. Улыбаясь и явно будучи в полном порядке, он двинулся в мою сторону.

Я стоял в нижнем белье и, должно быть, представлял собой жалкое зрелище. Худой и дрожащий. Парень встал прямо передо мной и посмотрел мне в глаза – улыбка исчезла, лицо стало серьезным. Парень снял свой свитер и помог мне надеть его. «Вернешь, когда согреешься», – сказал он. Его звали Томас Хорн.

Я до сих пор вспоминаю об этом невероятно широком жесте. Никто из офицеров его не заметил. Это был поступок, совершенно лишенный эгоизма. Простое действие, проявление сочувствия и человеческой доброты. Он запросто мог пройти мимо, посчитав, что я сам справлюсь. Но нет, он пожертвовал своим теплым свитером, чтобы я смог согреться. Не так давно, рассказывая эту историю женщине из Бергена[7], знавшей Томаса Хорна, я почувствовал, как ком подкатывает к горлу. Одно элементарное действие – но насколько важным оно оказалось в той ситуации.

Через несколько дней нас разделили на команды. Каждая команда получила по большой прямоугольной коробке. Внутри оказался песок. Офицеры объяснили нам, что мы должны пешком транспортировать эти коробки. У нас не было ни малейшего представления, насколько долгим будет этот путь, единственное, в чем мы были уверены, – впереди десятки километров. Кто-то посчитал задачу невыполнимой – коробка слишком тяжелая, нам не удастся унести ее далеко. Другие прошептали: «Они делают это, чтобы запугать нас. Мы сможем перенести коробку на небольшое расстояние, а потом просто бросим ее на дороге».

Нам показали новый маршрут на карте и отдали приказ отправляться в путь. И тогда мы начали обсуждать, как же нам транспортировать эту огромную, тяжелую, громоздкую коробку. Мы решили прикрепить длинные бруски по двум сторонам коробки так, чтобы два человека могли положить их себе на плечи и нести. Предполагаю, что одна такая коробка весила от шестидесяти до восьмидесяти килограммов – как взрослый мужчина. Вдобавок к вещмешкам и основному снаряжению этот вес стал невероятно большим.

Тяжесть давила на плечи и ноги, но все же мы двинулись в путь. Через некоторое время ребята, которые несли коробку, сказали, что для двоих ноша слишком велика. Тогда мы прикрепили поперек первых еще два бруска, чтобы коробку могли нести еще двое. Стало лучше, и мы поняли, что теперь можем двигаться относительно быстро.

Всю дорогу я пытался ставить себе цели на короткую перспективу. Думал на час-два вперед, максимум – на день. Я понимал, что адская неделя продлится около семи дней, но в точности этого не знал. Как не знал и никто другой.

Последующие дни закрепились в моей памяти как истинное воплощение ада. Кажется, мы шли три дня и три ночи, но я не уверен, так как чувство времени мне изменило. Все, что я помню, это боль в бедрах и плечах. Эта боль оказалась для меня совершенной новой – сильнее, интенсивнее, чем когда-либо прежде. Я начал понимать, что такое неделя на пределе. Где-то на задворках сознания теплилась мысль, что человек способен выдержать гораздо больше, чем ему кажется. Эта мысль помогала мне оставаться на плаву. Испытывая адскую боль, я задавался вопросом, как долго смогу ее выносить. Я думал: «Это ад, но я не умираю. Пока я могу переставлять ноги, мне нужно двигаться вперед».

---

[7] Берген – второй по величине город Норвегии.

Шли часы. Новобранцы один за другим начали покидать команду. Из-за травм, перегрузки и усталости. А может, из-за «нехватки силы воли», как это называли офицеры. Ребята выбывали – или сдавались. Таким образом, число способных нести коробку постепенно уменьшалось. Вдобавок ко всему мы были вынуждены идти в защитных масках, так как постоянно подвергались газовым атакам. Я до сих пор помню, каково это – дышать в маске. Воздуха не хватает, слушаешь собственное лихорадочное дыхание и видишь только того, кто движется прямо перед тобой. Таращишься на него в надежде, что он знает, куда идет.

Боль в ногах и плечах усиливалась. Временами приходилось отсчитывать шаги в обратном порядке, чтобы хоть как-то заставить себя двигаться. Десять, девять, восемь, семь… Десять, девять, восемь, семь… Всякий раз, считая, я думал: «Еще десять шагов я смогу сделать».

В какой-то момент в нашей команде осталось так мало участников, что нам разрешили взять к себе одного, все еще полного сил человека из другой команды. Мы могли выбрать из более многочисленной команды, чем наша. Мне предстояло принять решение. Новобранцы выстроились в линию, и я показал на Питерсона, потому что он был самым крупным из всех и казался сильным. С Томасом Питерсоном мы до сих пор близкие друзья. Тогда в лесу Питерсон и я должны были тащить коробку. Нас оставалось так мало, что ее могли нести лишь двое.

До конца адской недели оставалось тридцать шесть часов, но мы этого не знали. Нам не хватало людей, чтобы нести коробку, и, должен признаться, я начал думать, что нас ждет провал. А может, мы уже совсем близко к финишу? С каждым шагом я буду все ближе и ближе к цели. Всему есть конец. И это тоже однажды закончится. Но когда именно?

Из того испытания я вынес очень важную вещь: если ты думаешь, что хуже не бывает, оказывается, что бывает. Ты терпишь боль, лишения, тащишь груз, пробираешься через ледяную воду, вечно голодный, вечно уставший. Во время адской недели в вооруженных силах я постоянно пребывал вне зоны комфорта – это чрезвычайно тяжелое, неприятное и продолжительное испытание, но в этом вся суть.

Сначала меня одолевал голод. Но через день-два тело привыкло. Желудок сжался, и спустя сорок восемь часов голодные спазмы прекратились. Хуже всего – холод и недостаток сна. Мы спали урывками по паре часов, одно событие перетекало в другое, и сегодня трудно что-либо вспомнить более или менее точно. Недостаток сна гораздо хуже голода.

В эти дни мне не удавалось как следует восстановиться. С каждым часом я чувствовал себя все более вымотанным и изнуренным. Мышцы твердели, кожа покрывалась порезами и ссадинами. И именно поэтому так интересно было узнать, сколько я способен выдержать, несмотря ни на что. Как долго удастся держаться, тащить эту тяжелую коробку, ориентироваться по карте, подбадривать других солдат. И я понял, что в состоянии справиться даже с такой ситуацией.

Человеческий организм удивителен. Мозг отвоевывает себе жалкие кусочки сна, потому что крайне нуждается в них. Я спал стоя, пусть даже всего пару секунд, но и это помогало. Это невероятный опыт – быть настолько уставшим, чтобы засыпать в вертикальном положении.

Помню, как-то раз, когда мне было пятнадцать, отец разбудил меня в четыре утра, чтобы поехать на рыбалку. Впервые в жизни я встал так рано. Я чувствовал себя совершенно разбитым и сомневался, что вообще смогу подняться. Тело сопротивлялось так рьяно, что мне стало казаться, что я вот-вот умру. Но если встать рано несколько раз, привыкаешь. Ситуация уже знакома, ты в курсе, как поведет себя организм, знаешь, чего ждать, можешь переключить внимание на что-то другое и не зацикливаться на неприятных ощущениях.

Я провел в лесах почти неделю. Когда находишься на природе так долго, тело меняется. Мои руки были покрыты порезами и ссадинами. Тело одеревенело, болело, повсюду были синяки. Кожа стала сальной, потемнела от пота, копоти примуса и камуфляжной краски. Я выглядел так, словно отрастил дополнительный слой кожи. Дыхание тоже изменилось: в нем

появился запах ацетона – возможно, из-за недостатка еды. Все вместе эти особенности превратили меня в другого человека.

А еще я постоянно находился на воздухе. Нехватка сна, нехватка еды, невероятные физические нагрузки. Я никак не мог обрести над собой полный контроль. Мое тело оказалось в непривычных условиях. За шесть дней я потерял, наверное, килограммов семь. Трудности, стресс, бег, ходьба, передвижение ползком, полоса препятствий, тяжелая сумка. Ребра легко прощупываются, суставы торчат, униформа болтается. Я чувствовал себя подавленным, потому что заметно ослаб от недостатка еды и сна. И все же я понимал, что способен это пережить, что я в состоянии продолжать. Всегда можно поднажать еще!

Когда мы приблизились к лагерю, меня осенило, что скоро все закончится. Появился офицер и приказал бежать в сторону лагеря. «За мной!» – крикнул он, развивая максимальную скорость. Мы пытались поспевать за ним. Я нес ящик и думал: «Это ненормально, он превышает свои полномочия, он перегибает палку». Я жутко злился на него, но не мог все бросить.

Вдруг офицер остановился и выкрикнул: «Воздушная тревога!» Мы замерли, озадаченно глядя друг на друга. Офицер снова закричал: «Окопаться!» «Окопаться? – думал я. – Каким, черт побери, образом я должен это сделать?» «У вас есть лопаты? Начинайте копать», – произнес офицер презрительным тоном. Я достал полевую лопату, поставил ее под углом в девяносто градусов и начал рыть, хотя, если бы вы это видели, наверняка назвали бы иначе. Тыкать, клевать, колоть – медленно, с отсутствующим видом. В этот момент я осознал, насколько сильно я устал. Это был последний день адской недели, все тело ныло. Я чувствовал себя больным и вымотанным. Лопата была тяжелой. Стараясь пробиться сквозь землю и песок, я сгорбился. На самом деле в песчаной почве можно было довольно быстро выкопать яму, но я слишком устал. С каждым ударом лопаты мне удавалось отвоевать всего лишь пригоршню песка. Просто не верится. Силы покинули меня. Я был истощен. Мне с трудом удавалось просто поднимать лопату и опускать ее в землю. Я был совершенно не в состоянии перемещать песок с места на место. Полный восторг.

Вдруг офицер успокоился. Мы продолжили путь и наконец добрались до лагеря, где нам объявили об окончании адской недели.

Несколько дней спустя меня вызвали к майору Пэю, главе Колледжа офицеров кавалерии, – к слову, выдающемуся военачальнику и прекрасному руководителю. Я вошел в кабинет и встал по стойке смирно. Грудь вперед, пятки вместе, руки по швам, ладони прижаты к телу. Подбородок вверх, взгляд – прямо перед собой.

Я попал в кабинет руководителя впервые. Обстановка была формальной. Не помню, сколько всего человек там находилось, но точно был кто-то еще кроме начальника.

Настал момент истины. Мне должны были сообщить, заслужил я учебу в колледже или нет.

– Рекрут Ларссен с личным номером 39 прибыл! – я говорил громко и четко.

– Садитесь, – ответил начальник. Я сел. Прежде чем взглянуть на бумаги, Пэй осторожно улыбнулся мне.

– Ларссен, вы успешно прошли период испытаний. Первые несколько недель вы были незаметным. По правде говоря, настолько незаметным, что, оценивая успехи рекрутов во время адской недели, некоторые офицеры не знали, кто вы такой. Но за эту неделю вам удалось выйти из тени. Мы предлагаем вам начать обучение на курсе войсковой разведки.

– Благодарю, – ответил я вслух. «Есть!» – возликовал я в душе. Я снова встал по стойке смирно, повернулся кругом и вышел из кабинета.

Через пару дней я вернулся домой к отцу и матери. Я знал, что добился успеха, что получил место в колледже для подготовки офицеров и буду изучать искусство разведки, что, насколько мне известно, является одним из самых престижных направлений.

Я вытянулся в ванне. Мое похудевшее измученное тело, покрытое порезами и синяками, погрузилось в горячую воду. Неделю я почти непрерывно мерз, а теперь окунулся в тепло. Если там, в лесу, я пребывал в аду, то теперь попал в настоящий рай. Я лежал, закрыв глаза, и наслаждался ароматом горячего обеда, доносившимся из кухни.

Это ощущение все еще живо в моей памяти. Оно было чрезвычайно приятным. За него стоило побороться! Все, что происходило со мной в течение адской недели, стало прелюдией к чему-то новому – и я хочу, чтобы эта книга стала для вас такой же прелюдией к переменам.

Неделя на пределе в вооруженных силах дала новый импульс моей жизни. Она стала ее переломным моментом. Она подарила мне самые приятные чувства из тех, что я когда-либо испытывал. Я достиг результата. Я получил признание. Никогда раньше моя повседневность не менялась так кардинально. Этот опыт не просто сделал меня сильнее, он укрепил мою уверенность в себе. Я получил подтверждение, что способен на достижения, о которых не подозревал. Я действительно очень многое узнал. И надеюсь, что вам удастся перенять мои знания. Выделите время, прочитайте эту книгу до конца, начните следовать инструкциям – и через некоторое время вы испытаете похожие чувства.

Эти фантастические минуты и незабываемый опыт стоят ваших времени и сил.

Для чего проходить адскую неделю?

Ее стоит пройти по многим причинам. Например, руководители компаний, юристы, брокеры, спортсмены, завершившие такую неделю, возвращались ко мне, чтобы рассказать, как улучшилась их жизнь, и сообщить о своем намерении повторить этот эксперимент. Так происходило потому, что неделя на пределе закаляет характер и позволяет взглянуть на окружающую действительность под другим углом.

Нескольким клиентам я помогал составить подробный план их недели, поставить конкретные цели на каждый из семи дней, составить график и обозначить важные правила, которым придется следовать.

Один финансист, проживший адскую неделю, рассказал мне о сделанных им открытиях и признался, что в будущем возьмет их на вооружение. Наш разговор был записан на диктофон, и я хочу привести здесь отрывок:

«В ту неделю я больше нравился себе как отец, потому что, находясь с детьми, стопроцентно был с ними здесь и сейчас. Да, мне пришлось полностью посвятить себя семье, но я почувствовал от детей отдачу, и одно только это доставило мне массу удовольствия. Переступая порог дома, я отключал мобильный и не включал его до тех пор, пока не садился поработать на пару часов вечером, – а иногда и до следующего утра. Это простое действие дало колоссальный эффект: я словно отключал в себе делового человека и включал отца. Гениально. Находясь со мной, дети больше смеялись и рассказывали мне о своих делах так, как никогда прежде. То же произошло и в отношениях с женой. Я научился полностью быть в моменте, проявлять искреннее любопытство и заинтересованность».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.